

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab V menguraikan kesimpulan dan rekomendasi. Kesimpulan diuraikan sesuai dengan substansi pertanyaan penelitian. Rekomendasi penelitian ditujukan bagi guru Bimbingan dan Konseling/konselor dan penelitian selanjutnya.

#### **A. Kesimpulan**

1. Konseling naratif secara empirik terbukti efektif untuk mengembangkan regulasi diri siswa kelas XI SMA Kota Bandarlampung baik pada analisis total, aspek, maupun pada analisis indikator. Artinya, baik pada analisis total, aspek, maupun pada analisis indikator terjadi peningkatan regulasi diri siswa SMA Kelas XI setelah mengikuti konseling naratif. Efektivitas konseling naratif dalam mengembangkan regulasi diri dikarenakan konseli merasa bebas berekspresi dan berkreasi dalam menyampaikan dan menganalisis masalah, serta mengambil solusi terbaik atas masalah yang dihadapinya. Selain itu penghargaan melalui perayaan atas kreativitas konseli merupakan kunci efektivitas konseling naratif dalam meningkatkan regulasi diri.
2. Setelah mengikuti konseling naratif profil regulasi diri siswa kelas XI SMAN Kota Bandarlampung tahun ajaran 2016/2017 pada kategori sedang dan tinggi semakin bertambah banyak sedangkan pada kategori rendah semakin berkurang. Siswa pada kategori regulasi diri **tinggi**

adalah mereka yang proses penerimaan informasi, evaluasi terhadap informasi dan membandingkannya dengan norma yang ada, memunculkan perubahan, pencarian alternatif pemecahan masalah, pembuatan perencanaan, pelaksanaan rencana, dan proses penilaian efektivitas regulasi diri sudah berkembang optimal. Siswa pada kategori regulasi diri **sedang** adalah mereka yang proses penerimaan informasi, evaluasi terhadap informasi dan membandingkannya dengan norma yang ada, memunculkan perubahan, pencarian alternatif pemecahan masalah, pembuatan perencanaan, pelaksanaan rencana, dan proses penilaian efektivitas regulasi diri masih perlu ditingkatkan.

3. Urutan perkembangan tertinggi aspek regulasi diri melalui konseling naratif adalah aspek usaha mencari dan mempelajari informasi, perilaku *maladaptive*, dan mengelola lingkungan dan perilaku. Sedangkan urutan perkembangan indikatornya berurut adalah indikator memunculkan perubahan (*triggering*), menerima informasi yang relevan (*recieve*), evaluasi terhadap informasi dan membandingkannya dengan norma yang ada (*evaluation*), pencarian alternatif pemecahan masalah (*searching*), membuat perencanaan (*planning*), penilaian efektivitas dan indikator pelaksanaan rencana (*implementing*),
4. Secara empirik terbukti **tidak ada perbedaan** perkembangan regulasi diri antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan kelas XI SMA Kota Bandarlampung setelah konseling naratif.

5. Secara empirik terbukti **ada perbedaan** perkembangan regulasi diri antara siswa sekolah lower dengan siswa sekolah favorit setelah mengikuti konseling naratif. Siswa sekolah lower secara empirik terbukti memiliki regulasi diri lebih tinggi dibanding siswa sekolah favorite.
6. Secara empirik terbukti **tidak ada perbedaan** perkembangan regulasi diri antara siswa IPA dengan IPS Kelas XI SMA Kota Bandarlampung setelah mengikuti konseling naratif.

## **B. Rekomendasi**

### **1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling naratif efektif dalam mengembangkan regulasi diri siswa kelas XI SMA. Oleh karena itu, dalam rangka mengembangkan regulasi diri siswa, guru Bimbingan dan Konseling direkomendasikan untuk mengembangkannya dengan menggunakan konseling naratif. Untuk itu guru Bimbingan dan Konseling dirasa perlu untuk dapat menggunakan konseling naratif dalam mengembangkan regulasi diri siswa. Prosedur konseling naratif dalam mengembangkan regulasi diri dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. *Membentuk kelompok*, membentuk inisial/ kesepakatan kelompok, konselor membentuk pemahaman bahwa “siswa itu tidaklah bermasalah, tatapi masalah adalah masalah”;

- b. *Eksternalisasi masalah*, mendapatkan gambaran/ masalah awal, data/masalah/kasus dari hasil *needasesmen* dan atau data hasil jejak rekam guru BK;
- c. *Mengembangkan cerita*, tahapan dimana konselor. Pelajari keseluruhan data konseli; Memberikan penghargaan kepada konseli; mengarahkan pada pemisahan antara diri siswa yang tidak bermasalah, dengan cerita-cerita bermasalah; mengarahkan alternatif-alternatif cerita; bahkan memberikan ide kepada konseli;
- d. *Membentuk karater terpisah*, membuat individu dan cerita adalah dua hal yang terpisah, konselor memberi nama kelompok; menganalisis catatan kelompok; memastikan bahwa setiap konseli telah mengidentifikasi tantangan, yang didasarkan pada *assessment*;
- e. *Membangun cerita*, membangun konseling dimulai dengan menggali cerita. Menciptakan dan mendukung kemungkinan pengaturan diri konseli bebas dari dominan cerita. Masalah karakter untuk memisahkan orang/ individu dari masalah;
- f. *Identifikasi diri dan anggota*, pada tiap-tiap kelompok berpikir mengenai strategi untuk dapat mengubah karakter masing-masing anggota kelompok. Konselor menjelaskan bahwa sebagian besar memiliki anggota kelompok, menjelaskan konseli memiliki kelompok dan juga tantangan atau masalah karakter; konseli mengidentifikasi kelompok bahwa konseli dapat dukungan dari

- anggota kelompok ketika mencoba untuk berdiri atau menggunakan pengaruh pada kelompok;
- g. *Penguatan*, memahami setiap manusia diciptakan berbeda dan dengan tujuan yang berbeda. Diberikan komentar positif dari konselor dan anggota kelompok dalam hal kekuatan konseli di kelompok; Memberitahu konseli untuk tidak mengulangi masalahnya; Mengarahkan konseli untuk dapat menyimpulkan dan mengetahui karakter diri mewakili persamaan atau perberbedaan;
  - h. *Menemukan cerita alternative*, masing-masing konseli menemukan cerita alternatif masing-masing konseli;
  - i. *Perayaan*, memberikan penghargaan kepada konseli yang telah berkomitmen dan terdapat perubahan.

Tahapan-tahapan tersebut di atas merupakan konseling naratif baik diberikan kepada siswa sebagai konseling, khususnya bila siswa memiliki masalah dengan regulasi diri. Hal ini karena konseling ini mengikuti perkembangan zaman dimana siswa sebagai remaja saat ini umumnya ingin bebas dari aturan-aturan yang mengekang. Konseling naratif membuktikan siswa merasa senang untuk mau menyelesaikan masalahnya karena mampu bebas untuk bernarasi.

## 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan penelitian, untuk penelitian selanjutnya direkomendasikan melakukan penelitian tentang hal-hal sebagai berikut.

- a. Penelitian selanjutnya adalah memperluas subjek penelitian tentang regulasi diri tidak hanya pada jenjang Sekolah Menengah Atas akan tetapi subjek dapat diperluas pada jenjang yang lebih rendah misalnya Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Dasar atau meneliti dalam setting yang lain seperti mahasiswa, panti asuhan atau di rumah sakit dengan subjek penderita penyakit kronis. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji keefektifan konseling naratif dalam *setting* individu.
- b. Melakukan penelitian perbandingan keefektifan pendekatan konseling naratif dibandingkan dengan pendekatan lain seperti *Cognitive Behavioral Therapy*, konseling ekologi, atau konseling lainnya.
- c. Melakukan penelitian keefektifan konseling naratif di gunakan dalam komunikasi konseling dalam keluarga, antara anak dengan orang tua.

#### **b. Bagi Orang Tua**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling naratif efektif mengembangkan regulasi diri siswa. Oleh sebab itu orang tua direkomendasikan untuk menerapkan prinsip-prinsip konseling naratif dalam interaksi orang tua-anak sehari-hari. Diantara prinsip-prinsip konseling naratif yang dapat diterapkan orang tua sebagai berikut.

- d. *Eksternalisasi masalah* anak, yakni berupaya mendapatkan gambaran awal kebutuhan/ masalah anak;

- e. *Mengembangkan cerita* yang membangun pemikiran positif siswa akan pentingnya regulasi diri dalam kehidupan;
- f. *Membangun dialog dengan anak melalui cerita* mulai dari bercerita, menganalisis cerita, dan memaknai cerita;
- g. *Melakukan penguatan atas partisipasi* anak pada menceritakan sebuah cerita, menganalisis cerita, dan memaknai cerita sehingga nilai-nilai yang terkandung pada cerita dapat diimplementasikan anak dalam kehidupan sehari-hari; dan
- h. *Perayaan*, memberikan penghargaan kepada anak yang telah berkomitmen untuk menerapkan pesan moral dan makna suatu cerita serta memberikan penghargaan kepada anak melakukan perubahan diri kearah yang lebih baik.